

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA BUDAYA  
BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh:

**JEKI SAPUTRA ADIJAYA**

**1431080152**

**Program Studi : Psikologi Islam**

**Pembimbing I : Achmad Irfan Muzni, S.Psi, M.Psi**  
**Pembimbing II : Rahmad Purnama, M.Si**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1440/2019 M**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA BUDAYA BANDAR LAMPUNG

Oleh  
**Jeki Saputra Adijaya**  
**1431080152**

Prokrastinasi akademik bukan lagi menjadi hal yang tabu di kalangan siswa. Prokrastinasi akademik mengakibatkan keterlambatan dalam memulai dan menyelesaikan tugas yang akan berpengaruh terhadap psikologis dan terganggunya tugas akademik. Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu *self-compassion*.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Budaya Bandar Lampung. Subjek penelitian ini merupakan siswa SMA Budaya Bandar Lampung dengan sampel sebanyak 70 orang yang diambil menggunakan teknik sampling jenuh. Pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 29 aitem dan skala *self-compassion* yang terdiri dari 24 aitem.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Budaya Bandar Lampung. Analisis data yang digunakan adalah analisis *product momen pearson*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan dari dua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan.  $r_{xy} = -0,350$  dengan  $p = 0,003$  ( $p < 0,01$ ), hal ini menandakan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Budaya Bandar Lampung sehingga hipotesis diterima, semakin tinggi *self-compassion* yang ada dalam diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dihasilkan, sumbangan efektif sebesar 12,3% yang dipengaruhi oleh variabel bebas dalam penelitian ini dan 87,7% lainnya dipengaruhi oleh variabel diluar penelitian.

**Kata kunci :** *self-compassion*, prokrastinasi akademik





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

*Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721)703260*

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA  
BUDAYA BANDAR LAMPUNG**

**Nama : Jeki Saputra Adijaya**

**NPM : 1431080152**

**Program Studi : Psikologi Islam**

**Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah  
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung


**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Achmad Irfan Muzni, M.Psi., Psikolog**  
**NIDN. 0712057402**

  
**Rahmad Purnama, M.Si**  
**NIDN.**

**Mengetahui**  
**Ketua Prodi Psikologi Islam**

  
**Abdul Qohar, M.Si**  
**NIP.197103122005011005**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721)703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA BUDAYA BANDAR LAMPUNG**, Disusun oleh: **Jeki Saputra Adijaya**. NPM: **1431080152**. Prodi: **Psikologi Islam**. Fakultas: **Ushuluddin dan Studi Agama**, telah dimunaqosyahkan pada hari tanggal: **Rabu, 08 Januari 2020**

**TIM DEWAN PENGUJI**

**Ketua** : **Abdul Qohar, M.Si** (.....)

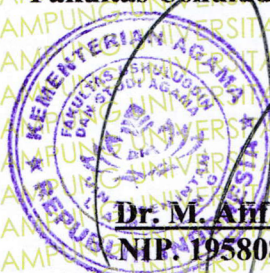
**Sekretaris** : **Angga Natalia, M.I.P** (.....)

**Penguji Utama** : **Drs. M. Nursalim Malay, M.Si** (.....)

**Penguji Pendamping I** : **Achmad Irfan Muzni, M.Psi** (.....)

**Penguji Pendamping II** : **Rahmad Purnama, M.Si** (.....)

**DEKAN**  
**Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**



**Dr. M. Afi Anshori, M.Ag**  
**NIP. 195808231993031001**



## PEDOMAN TRANSLITERASI

Mengenai *Transliterasi* Arab-Latin ini digunakan sebagai pedoman Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

### 1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	(Komaterbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء (Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)	
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

### 2. Vokal

Vokal Pendek	Contoh	Vokal Panjang	Contoh	Vokal Rangkap
اَ -----	A	إِ اَ	آَ سَارَ	آِي... Ai
إِ -----	I	يِ يِ	يِ قِيلَ	يِ... Au
وُ -----	U	وُ وُ	وُ يَجُورَ	

### 3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalbah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

#### **4. Syaddah dan Kata Sandang**

Dalam transliterasi, tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang “al”, baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : al-Markaz, al-Syamsu.



## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Jeki Saputra Adijaya

NPM : 1431080152

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Budaya Bandar Lampung” merupakan hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Bandar Lampung, November 2019  
Yang Menyatakan,

**Jeki Saputra Adijaya**  
**NPM: 1431080152**

## MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

*“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.” (QS : Al-Insyirah : 6)*

**“orang yang bisa belum tentu mau, orang yang mau  
pasti akan bisa “**



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Segenap rasa syukur dan terimakasih kupersembahkan skripsi ini kepada: Tiada kata lain yang terucap kepada-Mu ya Rabbi, selain kata syukur dan terimakasih atas rahmat, karunian dan kesempatan yang telah Engkau berikan kepadaku untuk mempersembahkan sesuatu kepada orang yang sangat kucintai. Skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Ayahanda Sanusi Zainul dan Ibunda tercinta Kusnawati yang telah banyak berjuang memberikan dukungan moral dan materi, memberikan motivasi serta selalu mendoakan untuk keberhasilan saya, terimakasih untuk untaian do'a yang mengiringi setiap langkah saya.
2. Adik-adikku tersayang Melisa Widyawati dan Rani Santika yang selalu memberikan semangat kepada saya serta mendoakan.
3. Saudara-saudariku yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu memberikan dukungan dan do'a.
4. Dirimu Linda Monica yang selalu mensupport dalam proses mengerjakan skripsi ini hingga selesai.
5. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Bandar Lampung.

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama lengkap Jeki Saputra Adijaya, dilahirkan di Kenali pada tanggal 15 Juni 1996. Anak pertama dari tiga bersaudara, dengan ayah yang bernama Sanusi Zainul dan ibu yang bernama Kusnawati. Untuk pertama kali menempuh pendidikan di:

1. TK Dharma Wanita Kenali, Lulus tahun 2002
2. SD Negeri 2 Kenali, Lulus tahun 2008
3. SMP Negeri 1 Belalau, Lulus tahun 2011
4. SMA Negeri 13 Bandar Lampung, Lulus tahun 2014

Pada tahun 2014 terdaftar sebagai salah satu mahasiswa pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirabbil'alamin.* Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Budaya Bandar Lampung”.

Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak secara moril maupun materil. Ucapan terima kasih setulusnya peneliti sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Mukri., M.Ag selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung
2. Bapak Dr. M. Afif Anshori, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Dr. Sudarman selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan terkait perkuliahan dari semester awal sampai semester akhir.
4. Bapak Abdul Qohar, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam dan Ibu Annisa Fitriani, S.Psi, MA selaku Sekertaris Prodi Psikologi Islam.
5. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si selaku dosen yang pernah menjabat sebagai ketua prodi Psikologi Islam yang telah menyelesaikan masa jabatannya di tahun 2019 kami berikan apresiasi sebesar-besarnya selama bapak menjabat khususnya bagi Psikologi Islam Angkatan 2014.
6. Bapak Achmad Irfan Muzni, S.Psi, M.Psi selaku Pembimbing I, bapak Rahmad Purnama, M.Si selaku Pembimbing II yang selalu meluangkan waktunya untuk membimbing, memberi nasehat, doa serta kepercayaan dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Islam yang telah memberikan ilmu dan mangajarkan banyak hal yang bermanfaat, serta seluruh karyawan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah membantu proses administrasi dalam penelitian ini.

8. Kepala Sekolah SMA Budaya Bandar Lampung yang telah memberi izin pada peneliti untuk melakukan penelitian.
9. Guru-guru SMA Budaya Bandar Lampung yang telah membantu dalam melaksanakan penelitian.
10. Seluruh siswa dan siswi SMA Budaya Bandar Lampung yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi menjadi subjek penelitian.
11. Sahabat-sahabatku yang selalu mensupport dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Seluruh Keluarga Besar PMII rayon Ushuluddin serta komisariat yang pernah berjuang bersama.
13. Seluruh teman-teman perkuliahan yanti ade, monica afrilla, ilham acil, yuda erlangga, gigih saputra, hasanul rizky, fitra warman, dan ardiansah serta psikologi angkatan 2014 yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dan belajar bersama selama kuliah, serta telah memberikan kenangan indah yang tak terlupakan kepada peneliti.
14. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung selama menempuh studi di UIN Raden Intan Lampung maupun dalam proses penyelesaian skripsi.

Akhir kata, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan dukungan kepada peneliti selama studi hingga penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda atas kebaikan yang telah diberikan. *Aamiin.*

Bandar Lampung, November 2019  
Peneliti,

**Jeki Saputra Adijaya**  
**NPM. 1431080152**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI.....</b>	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	 <b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penulisan.....	5
C. Manfaat Penulisan.....	5
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	 <b>7</b>
A. Prokrastinasi Akademik.....	7
1. pengertian Prokrastinasi Akademik.....	7
2. faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	9
3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	14
B. <i>Self-compassion</i> .....	15
1. Pengertian <i>Self-compassion</i> .....	15
2. Faktor yang mempengaruhi <i>Self-compassion</i> .....	17
3. Komponen <i>Self-compassion</i> .....	20
C. Siswa.....	21
D. Hubungan antara <i>Self-compassion</i> dengan prokrastinasi .....	22
E. Kerangka berfikir .....	25
F. Hipotesis .....	27

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
A. Identifikasi variabel penelitian.....	28
B. Definisi oprasional variabel penelitian.....	28
1. Variabel <i>Self-compassion</i> .....	28
2. Variabel prokrastinasi akademik .....	29
C. Subjek penelitian.....	29
1. Populasi .....	29
2. Sampel .....	29
3. Teknik sampling .....	30
D. Metode pengumpulan data.....	30
1. Skala prokrastinasi akademik.....	30
2. Skala <i>self-compassion</i> .....	32
E. Validitas dan reabilitas .....	33
1. Uji validitas .....	33
2. Uji reliabilitas .....	34
F. Teknik analisis data.....	34
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>35</b>
A. Orientasi Kancan dan Persiapan .....	35
1. Orientasi kancan .....	35
2. Persiapan penelitian .....	36
3. Pelaksanaan <i>try out</i> .....	38
4. Uji validitas dan reliabilitas.....	38
5. Penyusunan skala untuk penelitian.....	41
B. Pelaksanaan Penelitian .....	42
1. Penentuan subjek penelitian .....	42
2. Pelaksanaan pengumpulan data.....	42
3. Skoring .....	42
C. Analisis Data Penelitian.....	43
1. Deskripsi statistik masing-masing variabel penelitian.....	43
2. Kategorisasi skor variabel penelitian.....	44

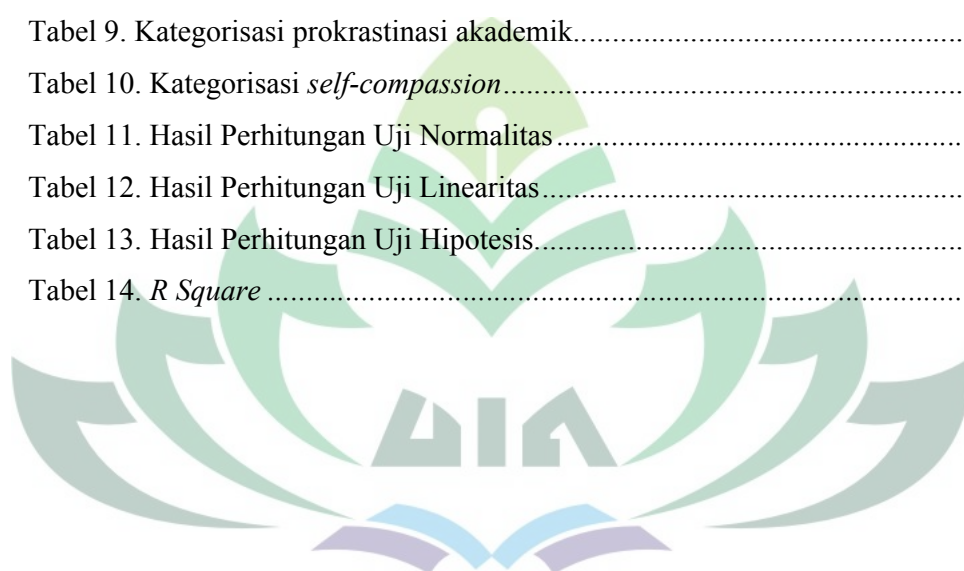
3. Uji asumsi.....	45
4. Uji hipotesis.....	47
D. Pembahasan .....	48
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran.....	53

## DAFTAR PUSTAKA



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue Print Skala prokrastinasi akademik.....	31
Tabel 2. Blue Print Skala <i>self-compassion</i> .....	33
Tabel 3. Uji Validitas Skala prokrastinasi akademik.....	39
Tabel 4. Uji Validitas Skala <i>self-compassion</i> .....	40
Tabel 5. Uji Validitas dan reliabilitas .....	40
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala prokrastinasi akademik untuk Penelitian .....	41
Tabel 7. Sebaran Aitem Skala <i>self-compassion</i> untuk Penelitian .....	41
Tabel 8. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian.....	43
Tabel 9. Kategorisasi prokrastinasi akademik.....	44
Tabel 10. Kategorisasi <i>self-compassion</i> .....	45
Tabel 11. Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	46
Tabel 12. Hasil Perhitungan Uji Linearitas.....	47
Tabel 13. Hasil Perhitungan Uji Hipotesis.....	47
Tabel 14. <i>R Square</i> .....	48



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1    Blue Print *Tryout*
- Lampiran 2    Skala *Tryout* prokrastinasi akademik dan *self-compassion*
- Lampiran 3    Distribusi Data Hasil *Tryout* Skala prokrastinasi akademik dan *self-compassion*
- Lampiran 4    Validitas dan Reliabilitas prokrastinasi akademik dan *self-compassion*
- Lampiran 5    Blue Print Penelitian
- Lampiran 6    Skala Penelitian prokrastinasi akademik dan *self-compassion*
- Lampiran 7    Distribusi Data Hasil Penelitian Skala prokrastinasi akademik dan *self-compassion*
- Lampiran 8    Hasil Uji Asumsi Variabel Penelitian
- Lampiran 9    Hipotesis
- Lampiran 10   Surat Perizinan
- Lampiran 11   Lembar Konsultasi



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Memasuki era teknologi dan globalisasi manusia dituntut untuk dapat menggunakan waktu dengan efektif, mampu berpikir dengan lebih matang dan bijaksana serta lebih efektif agar tidak melakukan penundaan untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi dan tahu bahwa tugas tersebut harus segera diselesaikan. Menunda merupakan hal yang sering dilakukan oleh banyak orang, perilaku menunda waktu dan pekerjaan yang berlebihan mempunyai dampak dapat menurunkan produktivitas seseorang.

Individu yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu, sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan dapat dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi, sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu.

Menurut Risnawati dan Ghufon (2011) fenomena kebiasaan menunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi. Adapun Knaus (2002) menyatakan prokrastinasi sebagai kegagalan untuk memulai melakukan maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktifitas pada waktu yang ditentukan.

Salomon & Rothblum (1984) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu menunda-nunda tugas akademik serta mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas.



Ferrari (1995) menyebut bahwa Perilaku prokrastinasi akademik telah dikembangkan sebagai berikut : (1) menunda saat seseorang berniat untuk belajar; (2) menunda saat yang sebenarnya adalah waktu/jadwal belajar untuk mulai belajar; (3) adanya kesenjangan antara niat untuk belajar dengan perilaku nyata dan; (4) melakukan hal yang lebih menyenangkan lainnya dari pada belajar.

Beberapa pernyataan di atas menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan tugas. Tugas yang ditunda akan mengakibatkan individu kurang maksimal dan salah mempersiapkan tugas yang diberikan sehingga mengakibatkan individu menjadi ketakutan untuk memulai mengerjakan tugas karena khawatir akan hasil dari tugas yang dikerjakan, serta menganggap bahwa tugas akademik adalah hal yang berat dan tidak menyenangkan.

Perilaku prokrastinasi akademik di lingkungan sekolah akan membuat proses belajar mengajar kurang maksimal, terutama tertundanya pelajaran sedang berlangsung di kelas. Adapun beberapa perilaku prokrastinasi akademik yakni menunda mengerjakan tugas individu ataupun kelompok, menunda belajar untuk ujian dan telat mengumpulkan pekerjaan rumah(PR). Informasi yang diperoleh peneliti melalui wawancara dari salah satu guru yang mengajar di SMA budaya, siswa sering kali menunda mengerjakan tugas dalam bentuk *take home* atau pekerjaan rumah(PR) dan hampir pada setiap mata pelajaran ada saja siswa yang melakukan penundaan terhadap tugas yang diberikan oleh guru dengan berbagai alasan. Permasalahan seperti ini tidak hanya sesekali terjadi melainkan menjadi kebiasaan bagi siswa. Perilaku prokrastinasi akademik membawa dampak yang

besar jika terus dibiarkan seperti akan membentuk sifat pembohong, individu akan menjadi terdorong untuk mencari alasan tidak mengerjakan tugas, selain itu menimbulkan rasa cemas, takut, dan khawatir karena waktu mengerjakan tugas semakin sempit.

Munculnya perilaku prokrastinasi akademik ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor pemikiran-pemikiran yang irrasional, misal “besok masih bisa”, “saya bisa mengerjakan hal ini dengan cepat”. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan orang lain pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.

Prokrastinasi tidak hanya ditulis di dalam buku, jurnal atau media lainnya. Didalam Al-Qur'an juga ada peringatan bagi kita untuk tidak menunda-nunda. Qur'an Surat Al-muunafiqun contohnya, pada ayat ke 10 kita dapat membaca kalimat seperti di bawah ini :

وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا  
أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُن مِّنَ الصَّالِحِينَ ﴿١٠﴾

Artinya: *dan belanjakanlah sebagian dari apa yang telah Kami berikan kepadamu sebelum datang kematian kepada salah seorang di antara kamu; lalu ia berkata: "Ya Rabb-ku, mengapa Engkau tidak menangguhkan (kematian)ku sampai waktu yang dekat, yang menyebabkan aku dapat bersedekah dan aku Termasuk orang-orang yang saleh?"*

Jika kita memahami ayat tersebut dari sudut pandang psikologi, dapat disimpulkan bahwa kita dianjurkan untuk menyelesaikan pekerjaan kita sebelum batas waktu yang diberikan telah habis. Ketika waktu yang diberikan telah habis dan kita tidak berhasil mengerjakan dengan baik, tentulah kita akan menyesal. Hati kita menjadi tidak tenang, apalagi jika kita mendapatkan *punishment* atas perilaku prokrastinasi yang sudah kita lakukan.

Menurut peneliti Salah satu upaya untuk menghindari terciptanya kondisi yang tidak menyenangkan dari perilaku individu yang suka menunda-nunda tugas (prokrastinasi) adalah dengan menumbuhkan rasa menyayangi diri sendiri, atau disebut dengan istilah *Self Compassion*. Menurut Neff (dalam Hidayati F, 2015) individu dengan *Self Compassion* tidak mudah untuk menyalahkan diri bila menghadapi kegagalan, dapat memperbaiki kesalahan dan mengubah perilaku kurang produktif. *Self-Compassion* juga dapat membantu seseorang memahami diri sendiri sehingga dapat mengetahui di mana letak kelemahan dan mencari strategi yang paling efektif untuk pemecahan masalah.

Tinggi rendahnya *Self Compassion* yang dimiliki setiap individu diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: Lingkungan, usia, jenis kelamin dan budaya. Jika faktor-faktor yang mempengaruhi baik maka *Self Compassion* atau rasa menyayangi diri sendiri yang dimiliki individu akan tinggi, dengan tingginya *Self Compassion* yang dimiliki individu diharapkan perilaku prokratinasi dalam diri individu bisa diminimalisir.

Permasalahan yang selama ini masih banyak siswa yang masih melakukan prokrastinasi. Misalkan ketika ada tugas yang diberikan oleh guru itu tidak langsung dikerjakan justru banyak yang menunda dengan alasan besok masih bisa

dikerjakan, takut salah dll. Kenapa memilih variabel *self-compassion* karena setelah peneliti mencari literatur di jurnal menemukan bahwa penelitian Neff (dalam Leary dan Hoyle, 2009) berkorelasi negatif dengan kelelahan emosional dan evaluasi diri. Jadi hasil tersebut menunjukkan bahwa keberadaan *self-compassion* efektif dalam mengendalikan emosi negatif dalam diri individu dan merubahnya menjadi positif.

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang diuraikan di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Prokratinasi Akademik Pada siswa di SMA Budaya Bandar Lampung”.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada siswa di SMA Budaya Bandar Lampung?”.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik Pada siswa di SMA Budaya Bandar Lampung.

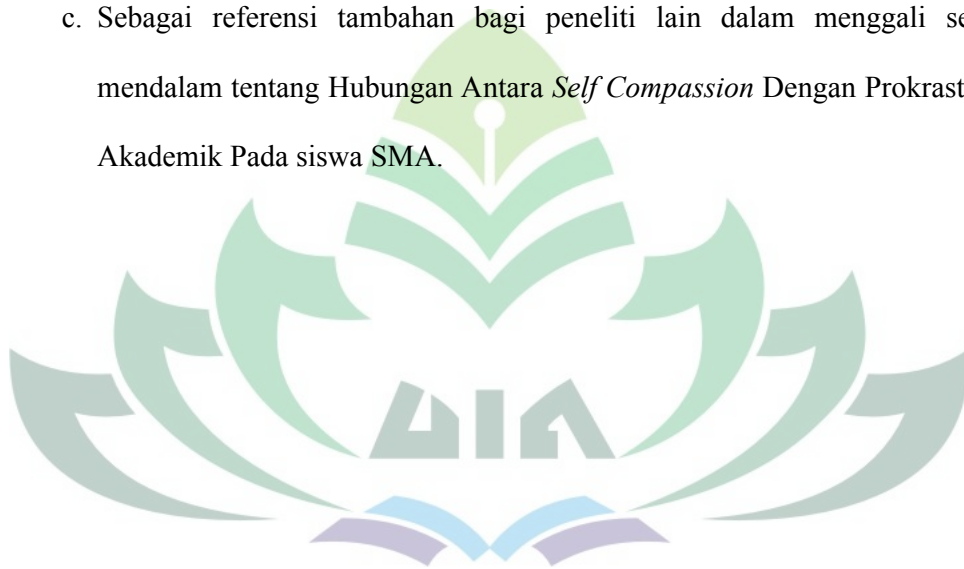
## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap keilmuan psikologi khususnya yang berkaitan dengan psikologi pendidikan.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa SMA dapat memberikan tambahan wawasan dan memiliki kesadaran akan pentingnya mengerjakan tugas dengan tepat waktu.
- b. Bagi Orang tua dan Guru, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan perbandingan atau bahan acuan untuk lebih meningkatkan rasa sayang terhadap diri sendiri sehingga prokrastinasi akademik yang terjadi di sekolah akan berkurang di masa yang akan datang.
- c. Sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain dalam menggali secara mendalam tentang Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada siswa SMA.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Prokrastinasi Akademik**

##### **1. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, dari asal katanya prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai Prokrastinator. (Kartadinata, I dan Sia, T, 2008).

Solomon dan Rothblum (dalam Ghufro, 2003) juga turut mengartikan prokrastinasi akademik sebagai suatu penundaan yang dilakukan oleh individu terhadap tugas akademik yang dianggap penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subyektif yang dirasakan oleh individu yang melakukannya.

Jika seorang siswa memiliki kesulitan untuk melakukan apapun dalam batas-batas waktu yang diberikan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan segala sesuatu secara berlebihan, dan gagal menyelesaikan tugas dalam batas-batas waktu yang diberikan, dapat dikatakan sebagai seorang yang melakukan penundaan atau disebut prokrastinasi.

Menurut Brown dan Holtzman (1967) istilah prokrastinasi digunakan untuk menggambarkan sesuatu kecenderungan menunda-nunda tugas atau pekerjaan sehingga seseorang gagal menyelesaikan tugas-tugas tersebut tepat pada waktunya. Solomon dan Rothblum Ferrari (1995) mendefinisikan

prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif.

Menurut Silver (dalam Ghufon 2003), seorang prokrastinator tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut sering kali menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugas tepat waktu. Lain halnya dengan Watson yang menyatakan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan para ahli tentang prokrastinasi, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang ia hadapi yang pada akhirnya akan mengakibatkan kecemasan karena pada akhirnya dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal menyelesaikannya.

Karena penelitian ini dilakukan pada para siswa yang berada di lingkungan akademik, dengan demikian sepanjang penelitian ini menggunakan istilah prokrastinasi akademik. Ferrari, Johnson dan McCown (1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi.



## 2. Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Noran (dalam Akinsola, dkk., 2007) mengungkapkan beberapa kemungkinan penyebab terjadinya prokrastinasi, seperti :

- a. Manajemen waktu. Seseorang yang melakukan prokrastinasi menunjukkan bahwa dia tidak mampu mengelola waktu dengan bijak. Hal ini menyiratkan ketidakpastian prioritas, tujuan dan objektivitas sang pelaku. Karena ketidakpastian itulah, para procrastinator tidak tahu tujuan mana yang harus dicapai terlebih dahulu, sehingga mereka sering mengerjakan aktivitas lain disamping tujuan utamanya, hal itu membuatnya tidak fokus dalam menyelesaikan tugas, yang akhirnya dapat membuat pekerjaan menjadi berantakan dan tidak dapat selesai tepat pada waktu yang telah ditentukan.
- b. Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau memiliki tingkat kesadaran yang rendah adalah alasan kedua untuk melakukan penundaan. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh distorsi pada lingkungan, seperti kebisingan, meja belajar yang berantakan atau mengerjakan tugas ditempat tidur.
- c. Faktor ketiga untuk menunda-nunda adalah ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan. Seseorang dalam kategori ini akan menghabiskan lebih banyak waktu hanya untuk mengkhawatirkan apa yang akan terjadi daripada memikirkan cara untuk menyelesaikan nya.
- d. Kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki merupakan alasan lain untuk menunda-nunda. Harapan yang tidak realistis dan sikap yang terlalu perfeksionis juga memungkinkan menjadi alasan terjadinya perilaku prokrastinasi.



Ghufon (2003) Menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dibagi menjadi dua berdasarkan faktor internal dan eksternal. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

- a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Faktor ini dapat dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu kondisi fisik dan psikologis individu.

#### 1) Kondisi Fisik Individu

Kondisi fisik individu berarti kondisi tubuh atau jasmani seseorang yang dapat dilihat dari kesehatannya. Anak yang kurang sehat atau kurang gizi, gaya tangkap dan kemampuan belajarnya akan berbeda dengan anak yang sehat. Hal itu juga dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. ketika mendapat tugas, anak yang kurang sehat tidak dapat mengerjakan tugas dengan maksimal, sehingga tugasnya pun tidak dapat selesai tepat waktu.

*Fatigue* atau kelelahan juga dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Menurut millgram (dalam Ghufon, 2010) seseorang yang terkena *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Friedberg (dalam Rumiani, 2006) juga mengatakan bahwa *fatigue* dapat diakibatkan Karena stress sehingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi. Seseorang juga dapat kehilangan motivasi dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari karena banyaknya stressor yang diterima. Kondisi ini rentan membuat

mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik yang ditandai dengan kelambanan, keterlambatan menghadiri kuliah terlambat menyelesaikan tugas hingga menunda belajar untuk ujian (Rizvi dkk, dalam Ghufron 2010) sehingga hal-hal tersebut kemungkinan dapat membuat waktu belajar mahasiswa lebih lama.

## 2) Kondisi Psikologis Individu

Kondisi psikologis individu menurut Chu dan Choi (2005) sifat kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi, misalnya ciri kepribadian yang berupa kemampuan mengatur diri (Park dan Sperling, 2012). Tingginya kemampuan mengatur diri dibarengi dengan besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, dimana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik (Rakes dan Dunn, 2010).

Berbagai hasil penelitian lain menunjukkan aspek-aspek psikologis pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain:

- a) Rendahnya kontrol diri dalam tujuan penggunaan dan kontrol waktu (Chu dan Choi, 2005).
- b) *Self-Compassion* dan motivasi (William dkk, 2008) yang menunjukkan bahwa semakin individu merasa kasihan terhadap dirinya sendiri dan didukung dengan motivasi yang tinggi maka semakin rendah kemungkinan prokrastinasi akan dilakukan.

- c) Kecemasan (Azure, 2011) yang mengungkapkan bahwa kecemasan berkorelasi dengan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa.
  - d) Atribusi (Gargari dkk, 2011) yang mengungkapkan bahwa kunci untuk memahami penyebab prokrastinasi akademik adalah *“the knowledge of causal attribution styles to organize their learning”* yang berarti bahwa kunci penyebab prokrastinasi akademik adalah pada pengetahuan tentang gaya penyebab untuk mengatur perilaku belajarnya.
  - e) *Self-Regulation* (kemampuan mengatur diri) yang menunjukkan bahwa mereka yang melakukan prokrastinasi akademik pada umumnya lemah dalam mengatur diri, dan bertingkah laku defensif (park dan sperling, 2012), demikian pula rakes dan dunn (2010) yang menunjukkan bahwa pada saat motivasi intrinsik untuk belajar dan usaha untuk mengatur diri menurun maka yang terjadi adalah prokrastinasi akademik meningkat.
- b. Faktor eksternal adalah faktor-faktor diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut terdiri dari:
- 1) Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferarri & Ollivete (dalam ghufon, 2010) menemukan bahwa gaya pengasuhan ayah yang otoriter menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi, sedangkan gaya pengasuhan otoritatif tidak menyebabkan prokrastinasi. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *“Avoidance procrastination”* menyebabkan anak perempuannya juga memiliki kecenderungan untuk melakukan *“Avoidance Procrastination”* pula. Berbeda dengan pengasuhan otoriter, orang tua yang mendidik anaknya dengan

demokratis akan menyebabkan timbulnya sikap asertif, karena anak merasa diberi kebebasan dalam mengekspresikan diri sehingga memunculkan rasa percaya diri

## 2) Kondisi Lingkungan

Prokrastinasi akademik lebih banyak terjadi pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Seseorang cenderung akan rajin mengerjakan tugas apabila ada yang mengawasi dirinya. Sebaliknya ketika tidak ada yang mengawasi, mereka merasa lebih bebas mau mengerjakan tugas sekarang atau nanti.

Selain itu, faktor teman bergaul dan masyarakat dapat pula mempengaruhi prokrastinasi akademik. Aktivitas di luar sekolah memang baik untuk membantu menambah wawasan bagi siswa. Namun, tidak semua aktivitas berdampak baik bagi siswa. Jika seseorang terlalu banyak melakukan aktivitas di luar rumah dan diluar sekolah, sementara ia kurang mampu membagi waktu belajar, dengan sendirinya aktivitas tersebut akan mengganggu kegiatan belajarnya.

Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh factor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor konduktor yang akan menjadi katalisator sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang justru semakin meningkat dengan adanya faktor tersebut. Namun mungkin sebaliknya keberadaan faktor-faktor tersebut dapat pula menjadi penghambat untuk berkembangnya perilaku prokrastinasi.

### 3. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Ferarri, dkk, 1995 (dalam Ghufroon, 2010) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik termanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang dapat di ukur dan diamati. Indikator tersebut dikelompokkan menjadi 4 aspek, yaitu:

a. Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelesaikan Tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi cenderung menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakannya sebelumnya.

b. Keterlambatan Dalam Mengerjakan Tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator cenderung sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang biasa merencanakan waktu untuk mengerjakan sesuatu, akan tetapi pada waktunya tiba mereka

tidak juga melakukan tugas yang telah direncanakan sendiri. Akibatnya, tugas menjadi terlambat dikerjakan bahkan mereka dapat gagal mengerjakan tugas secara memadai.

d. Melakukan Aktivitas Lain Yang Lebih Menyenangkan

Seorang prokrastinator cenderung dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (Koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya. Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik dapat dilihat dari sikap seseorang yang menunda-nunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan waktu dalam pengerjaan tugas, cepat tidaknya tugas terselesaikan dan lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

## ***B. Self Compassion***

### **1. Pengertian *Self Compassion***

*Self Compassion* merupakan konsep yang diadaptasi dari filosofi budha tentang cara mengasihi diri sendiri layaknya rasa kasihan ketika melihat orang lain mengalami kesulitan (Neff dalam Hidayati, 2015), konsep *compassion* kemudian menjadi konsep penelitian ilmiah yang dirintis oleh Neff (2003). *Compassion* (yang merupakan unsur cinta kasih) melibatkan perasaan terbuka

terhadap penderitaan diri sendiri dan orang lain, dalam cara yang *non defensive* dan tidak menghakimi. *Compassion* juga melibatkan keinginan untuk meringankan penderitaan, kognisi yang terkait untuk memahami penyebab penderitaan, dan perilaku untuk bertindak dengan belas kasih. Oleh karena itu, kombinasi motif, emosi, pikiran, dan perilakulah yang memunculkan *compassion* (Gilbert, 2005).

*Self Compassion* merupakan sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan dalam dirinya merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Neff (2007) menerangkan bahwa seseorang yang memiliki *Self Compassion* lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya secara apa adanya, selain itu juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi. Neff (dalam Hidayati F, 2015), menyebutkan bahwa *Self Compassion* melibatkan kebutuhan untuk mengelola kesehatan diri serta mendorong inisiatif untuk membuat perubahan dalam kehidupan. Individu dengan *Self Compassion* tidak mudah menyalahkan diri bila menghadapi kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif, dan menghadapi tantangan baru. Individu dengan *Self Compassion* termotivasi untuk melakukan sesuatu atas dorongan yang bersifat intrinsik, bukan hanya karena berharap penerimaan lingkungan.



*Self Compassion* dapat menjadi sumber internal yang berharga untuk menghadapi peristiwa hidup yang negatif (Allen & Leary, 2010). Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi tidak terlalu memandang situasi negatif sebagai suatu bencana, memiliki kecemasan yang ringan jika mengalami tekanan, dan tidak menghindari tugas yang menantang karena takut akan kegagalan. Seseorang yang mempunyai *Self Compassion* tinggi mempunyai ciri:

- a. Mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya
- b. Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain
- c. Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu (Hidayati, 2015).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *Self Compassion* adalah sikap perhatian dan baik terhadap diri serta terbuka dalam menghadapi kesulitan adalah bagian dari kehidupan yang harus dijalani.

## **2. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi *Self Compassion***

Faktor yang mempengaruhi *Self Compassion* sebagaimana diungkapkan oleh Neff, yakni:

- a. Lingkungan

Pertama kali manusia mendapat pengasuhan dari orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orang tua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model dari orang tua juga dapat mempengaruhi *Self Compassion* dimiliki individu. Perilaku orang tua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan.



Orang tua yang mengkritik diri akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *Self Compassion* yang rendah.

Individu yang memiliki derajat *Self Compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki ibu yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *Self Compassion* yang tinggi (Neff & McGeehee, 2009).

b. Usia

Dalam tahap perkembangan, seorang remaja mengalami peralihan yang sulit dari masa kanak-kanak ke masa dewasa karena kepekaan terhadap perubahan social dan historis di lain pihak, maka selama tahap pembentukan identitas seorang remaja, masa remaja adalah periode kehidupan dimana *Self Compassion* yang rendah.

c. Jenis kelamin

Secara umum, hasil penelitian yang dilakukan oleh Yarnell, Stafford et al. menunjukkan bahwa terdapat perbedaan gender yang memengaruhi tingkat *Self Compassion* dimana laki-laki ditemukan memiliki tingkat *Self Compassion* yang sedikit lebih tinggi daripada perempuan. Temuan ini konsisten dengan temuan masa lalu yang dimana perempuan cenderung lebih kritis terhadap diri mereka sendiri dan lebih sering menggunakan *Self-Talk Negatif* dibandingkan laki-laki. Hal ini menjelaskan perbedaan gender tersebut yaitu perempuan juga lebih sering melakukan perenungan yang berulang, mengganggu dan merupakan cara berpikir yang tak terkendali atau

yang disebut *Rumination*. *Rumination* mengenai hal-hal yang terjadi dimasa lalu dapat mengarahkan munculnya depresi, sedangkan *Rumination* mengenai potensi peristiwa negatif dimasa depan akan menimbulkan kecemasan (Neff, 2003).

d. Budaya

Individu dari budaya kolektivis umumnya memiliki *Interdependent Sense of Self* yang lebih dibandingkan individualis, maka dari itu diharapkan orang-orang Asia memiliki level *Self Compassion* yang lebih tinggi dari orang barat. Namun, penelitian juga telah menunjukkan bahwa orang-orang Asia cenderung lebih *Self-Critical* dibandingkan dengan orang Barat (Kitayama & Markus, 2000; Kitayama, Marcus, Matsumoto, & Norasakkunkit 1997, dalam Neff, 2003), yang mana hal ini justru menunjukkan sebaliknya, memiliki *Self Compassion* yang rendah.

*Self-compassion* sangat sesuai untuk kemampuan seseorang menjadi lebih peka untuk mengidentifikasi emosi, mengekspresikannya, memahami sebab dan akibat dari emosi, melakukan regulasi emosi (melakukan coping dan kemampuan untuk menghadapi keadaan emosi negatif, yaitu sedih, kecewa, marah, dll), dan kemampuan untuk menggunakan emosi agar dapat dimanfaatkan untuk kebaikan dalam menjaga hubungan dengan orang lain. Asumsi penulis tersebut didukung dengan fakta bahwa *self-compassion* dapat membantu perkembangan remaja dalam menghadapi tekanan seperti tekanan yang dirasakan atas performa akademis, keinginan untuk diterima dan merasa cocok dalam suatu kelompok sosial yang tepat, permasalahan body image, dating, sex, dan lain-lain (Neff & McGehee, 2009).

### 3. Komponen *Self Compassion*

*Self-compassion* melibatkan keinginan untuk meringankan penderitaan, kognisi yang terkait untuk memahami penyebab penderitaan dan perilaku untuk bertindak dengan belas kasih. Oleh karena itu, kombinasi motif, emosi, pikiran, dan perilaku yang menyebabkan munculnya *compassion*.

Secara umum, *self-compassion* dapat diartikan sebagai bentuk penerimaan diri yang sehat dan merupakan suatu sikap terbuka terhadap aspek-aspek diri sendiri dan kehidupan yang tidak disukai. *Self-compassion* melibatkan pengakuan terhadap kondisi manusia yang rapuh dan tidak sempurna. Menurut Neff (2003) *self-compassion* merupakan perasaan keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri, memberikan kepedulian dan kebaikan kepada diri sendiri, memberikan pengertian, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan diri sendiri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia.

*Self-compassion* memiliki tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness*.

#### a. *Self-Kindness*

*Self-kindness* merupakan kemampuan individu untuk memahami diri sendiri tanpa memberikan penilaian negatif dan menghakimi diri sendiri saat mengalami kesulitan dan kegagalan. Individu akan memiliki *self-judgement* apabila menyerang dan memarahi dirinya sendiri ketika dihadapkan pada kesulitan ataupun kegagalan (Neff, 2009).

#### b. *Sense of Common Humanity*

*Common humanity* merupakan kesadaran individu bahwa semua manusia tidak sempurna. Kegagalan dan kesalahan yang dialami merupakan

bagian dari kehidupan manusia. Ketika individu merasa bahwa kegagalan dan kesalahan yang terjadi tersebut hanya dialami oleh dirinya sendiri dan bukan yang dialami semua manusia, dapat menyebabkan individu tersebut mengalami *isolation* (Neff, 2009)

c. *Mindfulness*

*Mindfulness* adalah kesadaran individu untuk melihat secara jelas dan seimbang mengenai pengalaman yang dialami, sehingga tidak mengabaikan aspek yang tidak disukai. Konsep ini mengarah pada kemampuan individu dalam mengalami kenyataan. Komponen ini dapat mencegah individu menjadi *over-identification*, yaitu kecenderungan merenungkan keterbatasan dan pandangan negatif terhadap diri sendiri, atau bisa juga disebut berpandangan sempit (Neff, 2009).

### C. Siswa

Siswa atau anak didik adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar, dalam proses belajar mengajar, siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. Siswa akan menjadi faktor penentu, sehingga dapat mempengaruhi segala sesuatu yang diperlukan untuk mencapai tujuan belajarnya.

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, pengertian siswa berarti orang, anak yang sedang berguru (belajar, bersekolah). Sedangkan menurut pasal 1 ayat 4 UU RI No 20 Tahun 2013. Mengenai sistem pendidikan nasional, dimana siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan diri mereka melalui

proses pendidikan pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa adalah anak yang bersekolah untuk mengembangkan diri mereka.

Menurut Sardiman (2003), pengertian siswa adalah orang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Pada masa ini siswa mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun psikis. Selain itu juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berfikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa. Masa ini secara global berlangsung antara usia 12-22 tahun. Menurut (Abu Ahmadi, 2003) siswa adalah orang yang belum mencapai dewasa, yang membutuhkan usaha, bantuan, bimbingan dari orang lain yang telah dewasa guna melaksanakan tugas sebagai salah satu makhluk Tuhan, sebagai umat manusia, sebagai warga negara yang baik dan sebagai salah satu masyarakat serta sebagai suatu pribadi atau individu.

Dari beberapa teori diatas, maka dapat disimpulkan siswa adalah salah satu faktor yang paling penting dalam dunia pendidikan dan untuk berjalannya sistem belajar-mengajar. Siswa adalah orang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan.

#### **D. Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa**

Menurut Solomon & Rothblum (1984) prokrastinasi adalah penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja. Dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja,

maksudnya faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri. Prokrastinasi dapat terjadi pada setiap individu, kondisi ini sejalan dengan pernyataan Burka dan Yuen (2008), bahwa prokrastinasi dilakukan individu tidak memandang usia atau statusnya sebagai pekerja maupun pelajar. Biasanya prokrastinasi terjadi dalam kehidupan sehari-hari ketika menunda untuk memulai rencana yang telah dibuat, juga karena ada penundaan niat untuk memulai mengerjakan sesuatu pada berbagai bidang kehidupan. Prokrastinasi sendiri di pengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Pada faktor internal terdapat salah satu faktor yaitu *self-compassion* dan motivasi (William dkk, 2008) yang menunjukkan bahwa semakin individu merasa kasihan terhadap dirinya sendiri dan didukung dengan motivasi yang tinggi maka semakin rendah kemungkinan prokrastinasi akan dilakukan.

Prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa dianggap sebagai sebuah cara yang digunakan untuk menghindari emosi negatif seperti perasaan cemas, malu, panik dan takut ketika dihadapkan pada tugas-tugas yang tidak menyenangkan. Terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi siswa ketika melakukan prokrastinasi akademik, diantaranya permasalahan akan keberhasilan akademik dan masalah psikologis. Prokrastinasi menurut Ferrari & Diaz (2007) yang dilakukan oleh siswa dapat berdampak negatif terhadap terlambatnya siswa dalam menyelesaikan suatu tugas atau kegagalan ketika mengerjakan tugas, selain itu juga menghasilkan akibat-akibat lain misalnya perasaan yang tidak menyenangkan seperti cemas, perasaan bersalah, perasaan malu, takut, marah, panik dan lain sebagainya. Saat mengalami kondisi yang tidak menyenangkan ini, maka siswa

akan cenderung menyalahkan dan tidak akan menerima keadaan dirinya. Neff (2003) mengemukakan individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dalam dirinya maka tidak rentan terhadap perasaan bersalah, perasaan malu, takut, cemas, depresi dan kritikan dalam diri.

Berdasarkan uraian diatas salah satu upaya untuk menghindari terciptanya kondisi yang tidak diinginkan dari perilaku siswa yang suka menunda-nunda tugas (prokrastinasi) adalah dengan menumbuhkan rasa menyayangi diri sendiri, atau disebut dengan istilah *Self-compassion*. *Self-compassion* menjadi faktor yang berpengaruh dalam mengurangi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Allen & Leary (2010) yang mengemukakan individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dalam dirinya tidak memandang situasi negatif sebagai suatu bencana, memiliki kecemasan yang ringan, dan tidak menghindari diri dari tugas yang sulit disebabkan perasaan takut akan kegagalan. Selain itu, Rananto & Hidayati (2017) mengemukakan bahwa individu yang memiliki kemampuan *self-compassion* yang tinggi dalam dirinya mampu untuk memahami diri (*self-kindness*), menerima diri (*common humanity*), dan mampu memandang permasalahan secara objektif (*mindfulness*). *Self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* merupakan komponen dari *self-compassion*. Dimana pada hasil penelitian Rananto & Hidayati (2017) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dalam dirinya, akan berpengaruh terhadap rendahnya prokrastinasi akademik.



Individu yang memiliki kemampuan *self-compassion* yang rendah dalam dirinya maka cenderung memunculkan *self-judgment*, yaitu menilai diri secara negatif ketika berada dalam kesulitan akademik sehingga menyebabkan tingginya prokrastinasi akademik pada siswa. Pernyataan ini didukung oleh hasil dari penelitian sirois (2013) yang mengemukakan bahwa individu yang memiliki kemampuan *self-compassion* yang tinggi dalam dirinya maka mampu untuk memahami diri tanpa mengkritik diri secara negatif ketika mengalami kesulitan atau kegagalan (*self-kindness*) sehingga berpengaruh terhadap rendahnya prokrastinasi akademik pada siswa.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik pada siswa.

### **E. Kerangka Berfikir**

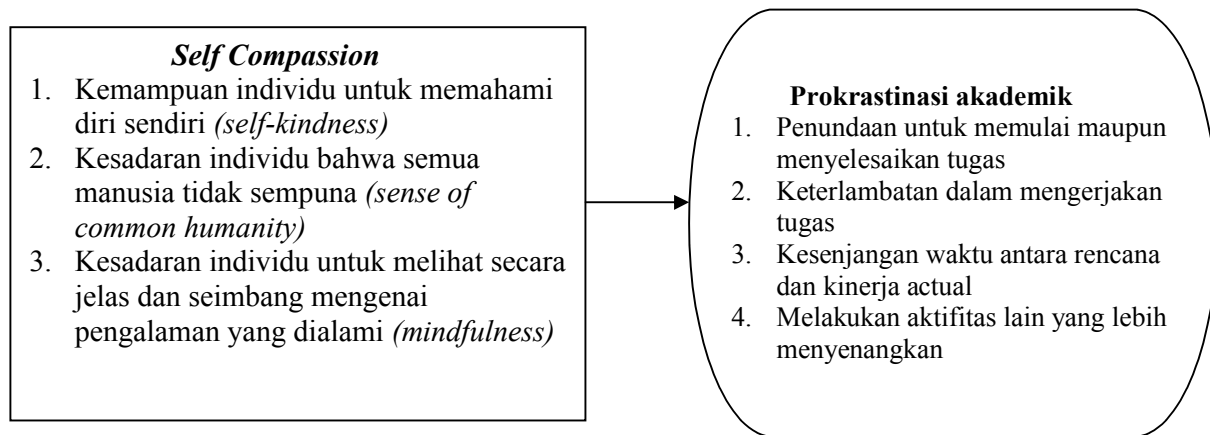
Siswa atau anak didik adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar, siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita memiliki tujuan yang kemudian ingin mencapai nya secara optimal. siswa akan menjadi faktor penentu, sehingga dapat mempengaruhi segala sesuatu yang diperlukan untuk mencapai tujuan belajarnya. Cara belajar yang baik sangat dibutuhkan dalam diri siswa terutama dalam penggunaan waktu secara efektif mempengaruhi kinerja siswa untuk segera menyelesaikan tugas yang telah diberikan dan tidak melakukan penundaan. Perilaku penundaan yang dilakukan siswa sering disebut dengan istilah prokrastinasi akademik. Di dalam lingkungan sekolah adanya perilaku prokrastinasi akademik ini akan membuat proses belajar



mengajar kurang maksimal, terutama tertundanya pelajaran sedang berlangsung dikelas. Adapun beberapa perilaku prokrastinasi akademik yakni menunda mengerjakan tugas individu ataupun kelompok, menunda belajar untuk ujian dan telat untuk mengumpulkan PR.

Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai perilaku maladaptive yang sering dilakukan oleh siswa dengan mengesampingkan tugas yang diberikan oleh guru hingga menit-menit akhir sehingga mengalami ketidaknyamanan karena waktu menyelesaikan hampir habis dan memunculkan perasaan cemas. Di dalam faktor prokrastinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu *self-compassion*. Neff (2003) mengemukakan bahwa *self-compassion* adalah sebuah kemampuan memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan hidup maupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami setiap manusia.

Prokrastinasi menurut Ferrari & Diaz (2007) yang dilakukan oleh siswa dapat berdampak negatif terhadap terlambatnya siswa dalam menyelesaikan suatu tugas atau kegagalan ketika mengerjakan tugas, selain itu juga menghasilkan akibat-akibat lain misalnya perasaan yang tidak menyenangkan seperti cemas, perasaan bersalah, perasaan malu, takut, marah, panik dan lain sebagainya. Saat mengalami kondisi yang tidak menyenangkan ini, maka siswa akan cenderung menyalahkan dan tidak akan menerima keadaan dirinya. Neff (2003) mengemukakan individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dalam dirinya maka tidak rentan terhadap perasaan bersalah, perasaan malu, takut, cemas, depresi dan kritikan dalam diri.



**Gambar 1**

Keterangan :



: Variabel Independent



: Variabel Dependent



: Yang mempengaruhi

### F. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis yang diajukan adalah “Ada Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Di SMA Budaya Bandar Lampung”.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2003). *Ilmu Pendidikan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, Stress, and Coping. *Journal Compilation*, 4 (2), 107-118
- Akinsola, M.K, Tella, A & Adeyinka T. (2007). Correlates Of Academic Procrastination And Mathematics Achievement Of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal Of Mathematics, Science & Technology Education*, 3, 363-370.
- Azure, J.A. (2011). Correlates of course anxiety and academic procrastination in higher education. *Global Journal of Educational Research*. Vol 10, No. 1, 2011: 55-65
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Brown W.F, Holtzman W.H. (1967). Manual Survey of Study Habits and Attitude, New York: *The Psychological Corporation*.
- Burka J.B. & Yuen L.M. (2008). *procrastination: Why you do it, what to do about it*. New York: perseus books.
- Chu, A. H. C, & Choi, J.N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior On Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145-245-264.
- Ervinawati,E (2000). Harga diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa UII. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Ermida & Florentina *Pelatihan Sat Dan Prokrastinasi Pada Siswa SMA*, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Esterina, B. D. (2012). Hubungan antara kecemasan akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Ferrari, J. R., Jhonson, J.L., Dan McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, And Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R., & Diaz, J. F. (2007). Procrastination: Different Time Orientation Reflect Different Motives. *Journal of Research in Personality*, 41, 707-714.

- Fibrianti, I.D. (2009). Hubungan antara dukungan social orang tua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Diponegoro. *Skripsi*. Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Gargari, B.R, Sabouri, H, Norzad F. (2011). Academic procrastination: The relationship between causal attribution styles and behavioral postponement. *iran jurnal PsychiTRY Behavior Science*. 2011; 5(2): 76-82
- Germer,C,K. (2009). *The Mindful Peath To Self-Compassion*. United State Of Amerika: The Guilford Press.
- Ghufron, M.N. (2003). Hubungan control diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik. *Tesis*. Program Pascasarjana Universitasgadjah Mada Yogyakarta
- Ghufron, M.N. (2010). *Teori-teori Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama
- Ghufron,M.N dan Risnawati, R.S, (2011). *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gilbert, P (editor). (2005). *Compassion: conceptualisations, research and use in psychotherapy*. UK: Taylor & Francis.
- Hidayati, F. (2013). *Self-Compassion: Sebuah Alternative Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diriyang Utuh*. Spritualitas dan Psikologi Kesehatan, 48-65.
- Hidayati, F., & Maharani, R., (2015). *Self-Compassion (Welas asih): sebuah alternative konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh*. Prosiding Psikologi Kesehatan. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Kartadinata, I & Sia, T. (2008). “Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu”, Anima, *Indonesian Psychological Journal*, Vol. 23 (2).
- Knaus. W. (2002). *The procrastination workbook*. Oakland CA: New Harbinger Publications.
- Latifah. (2016). Pengaruh pelatihan self regulated terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Skripsi*. Pekan baru: Fakultas Psikologi, UIN Suska Riau
- Neff, K. D (2003). Self-Compassion:an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Journal of self and identy*, 2, doi: 10.1080/15298860390129863.

- Neff, K.D., Rude, S.S., Kirkpatrick, K.L. (2007).an examination of self-compassion inrelation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*,41, doi: 10.1016/j.jrp.2006.08.002.
- Neff, K. D. & Mcgehee, P. Self-Identity. (2009). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescent and Young Adults. *Psychological Press*.
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion.dalam M. R. Leary & R. H. Hoyle (eds). Handbook of individual differences in social behavior. Diakses dari <http://www.en.bookfi.org>.
- Neff, K. D., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion workbook*. New York: The Guilford Press.
- Park, S.W. and Sperling, S.A. (2012) academic Procrastinator and Their Self-regulation. *Psychology*. 2012. Vol.3, No.1, 12-23.
- Rakes, G. C, and Dunn, K. E. (2010). The Impact of Online Graduate Student' Motivation and self-regulation on Academic Procrastination. *Journal of Online Interactive Learning*. Vol. 9 No. 1. 77-93.
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Nasima Semarang. *Journal empati*, 6 (1), 232-238.
- Rumiani, (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stress Mahasiswa. *Jurnal psikologi. Universitas Diponegoro volume 3*
- Sardiman. A.M. (2003). Interaksi dan Motivasi Belajar mengajar. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Sirois, F.M. (2013). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-Compassion. *Self and Identity*, 13 (2), 128-145.
- Solomon, L. J & Rothblum, E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates, *Journal of Counseling Psychological*, 31.
- Sugiyono, (2016). Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D), Bandung: *Penerbit Alfabeta*.
- Utomo, D. (2010). Hubungan antara pemalasan social dengan prokrastinasi akademik. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta.

W. Pratiwi Yogi, Kajian Pustaka Prokrastinasi Akademik, *Jurnal Universitas Yogyakarta*.

Williams, JF, Stark, S.K. and Foster, E.E. (2008). Start Today or theVery Last Day? The Relationships Among Self-compassion, Motivation, and Procrastination. *Personality and Individual Differences* 48 (2010) 803-808

